

Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: tomlslavB - 12/04/2012 20:40

Witam !

Poje pytanie kieruję raczej do osób z wykształceniem medycznym lub doświadczeniem trenerskim.

Pod koniec maja 2012 skreciłem staw skokowy. Był to trzeci uraz kostki poprzedni 2 lata temu. Wiele znajomych biega na nartach, mam 30 km do Jakuszyca, więc świerzbi mnie żeby zacząć ale obawiam się kolejnego skreconia. Jeżdżę na zjazdówkach lecz tam buty są "pancerne" te w biegówkach są lekkie i dosyć elastyczne.

Pytanie:Czy Mogę jeździć na nartach biegowych, czy to jest sport dla mnie mimo mojego nadwyrężony stawu skokowego? A może mogę znaleźć odpowiednie buty, jak tak to jakich szukać.

Pozdrawiam tomlslavB

=====

Odp: Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: Michał Rolski - 12/05/2012 12:35

Cześć!

Nie jestem lekarzem, ale podzielę się z Tobą jednym spostrzeżeniem. Otóż można kupić buty tzw. combi, one nadają się do biegania zarówno techniką klasyczną, jak też łyżwową. Są usztywniane ponad kostkę. Nie wyobrażam sobie jak można w nich skrecić nogę. Może to będzie dla Ciebie rozwiązanie.

=====

Odp: Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: Zdziercon - 12/05/2012 14:44

Tomisław zdecydowanie zacznij od klasyka i się przekonaj. Nawet nie chodzi tu o kwestię butów. Możesz kupić turystyczne z opięciem kostki tak jak model T20 PLUS Alpiny. Ale ważniejsze dla Ciebie jest by pięta była sztywna! Jeśli będziesz miał w bucie sztywną piętę to nie rozejdziesz się Tobie ten but przy hamowaniu pługiem, a dzięki temu będziesz mógł normalnie chodzić czy biegać na nartach. Jeśli na co dzień nie boisz się biegać czy chodzić to na biegówkach też tego nie masz co się obawiać. W trudniejszych momentach musisz zachować ostrożność. Ja miałem wielokrotnie kręcone kostki bo aktywny ze mnie człowiek, ale na biegówkach oprócz porysowanej brody, jak raz zaliczyłem wypad z torów, nic więcej mi się nie stało ☺

Odp: Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: tomlslavB - 12/11/2012 22:48

Dziękuje.

I w weekend chyba zrobię pierwszy wypad na narty pobiegać.

Do zobaczenia na trasach

- Pozdrawiam -

=====

Odp: Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: Reano - 12/29/2012 00:29

Ja mam poskrecone kostki na wszelkie sposoby (wiadomo sport to zdrowie - koszykowka) i nie widzę na razie żadnego problemu. Co prawda dopiero zaczynam biegać, ale sumarycznie te 40-50 km już zrobiłem i nic mi nie doskwiera.

=====

Odp: Skrecony staw skokowy a narty biegowe

Autor: tomlslavB - 12/30/2012 21:12

Dzięki budujące 🙏
Najlepszego w nowym roku. Dużo śniegu rytmicznego kroku.

=====